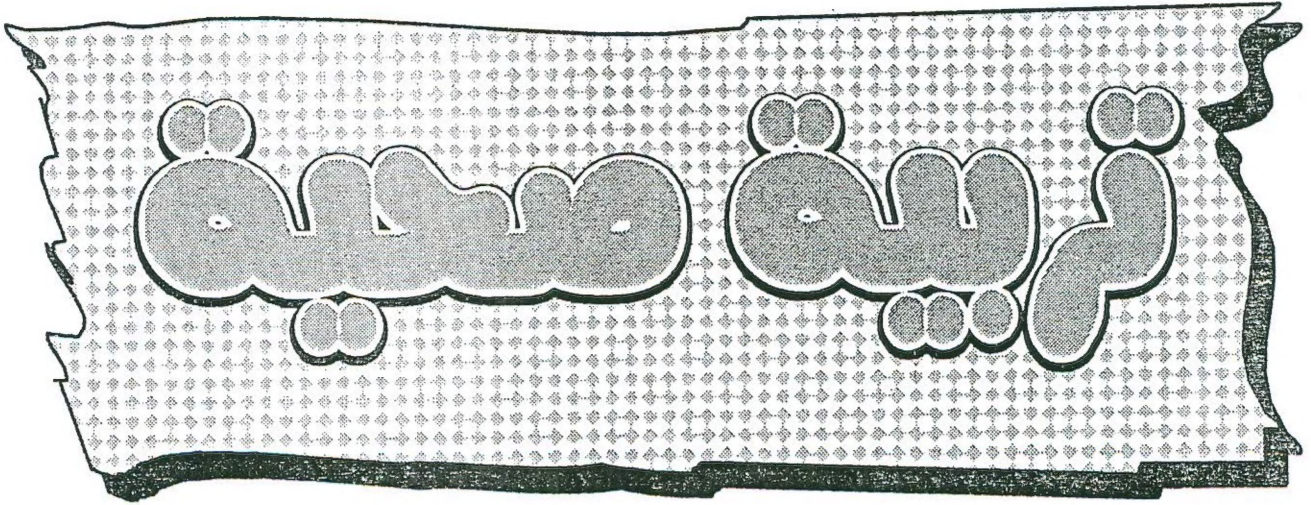


# المختلصة



للاستفسار :  01005333815 - 01005705197

تسليم الملتزمة من أمام باب كلية طب



## س / ما هو تعريف الصحة المدرسية وما هي أهمية الصحة المدرسية ؟

**تعريف الصحة المدرسية :** هي حالة من التكامل الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست مجرد الخلو من الأمراض .  
**والصحة المدرسية :** هي مجموعة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب ومن ثم تعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس .

### أهمية الصحة المدرسية :

#### تتمثل أهمية الصحة المدرسية في النقاط التالية :

- ١- كل أفراد المجتمع بكل فئاته يمر بالمدرسة ومن ثم يتوافر لهم فرص كثيرة لاكتسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحي .
- ٢- يمثل الأطفال في المدرسة (في مرحلة الدراسة) نسبة هامة من المجتمع وهنا توفر المدرسة فرصة كبيرة للعناية بالصحة
- ٣- تتمتع الطالب أو الطالبة بالصحة الجيدة عامل مهم يساعدهم على التعلم واكتساب الخبرات التي تقيها لهم المدرسة (فالعقل السليم في الجسم السليم).
- ٤- المدرسة هي أنسب مكان للتوعية والتربية الصحية لان هذه الفترة تتميز بتقبل المعلومات واكتساب العادات والسلوك الصحي السليم .
- ٥- تتميز الفئات العمرية التي تندرج تحت مراحل التعليم المختلفة بالنمو والتطور السريع وتحدث خلالها الكثير من التغيرات البدنية والنفسية والنقلية والاجتماعية والعاطفية مما يجعلها أكثر عرضة للمشاكل .
- ٦- المدرسة ربما تكون أول بيئة يخرج إليها الطالب وأول خبراته في الحياة الاجتماعية خارج المنزل ، مما يعرضه للتنافس في اللعب أو الدراسة مما قد يترتب عليه الكثير من المشاكل النفسية والاجتماعية .
- ٧- سهولة الوصول إلى القطاع الطلابي يجعل من برنامج الصحة المدرسية استثمارا ناجحا اقتصاديا وصحيا وتعليميا بشرط ( التطبيق السليم ) .
- ٨- إلتقاء أعداد كبيرة من الطلبة والطالبات في المدرسة قد يعرضهم إلى مخاطر عدة : كالحوادث - الأمراض المعدية - وقد يحمل التلميذ العدوي من زميله إلى مترله مما يؤدي إلى أنتشار العدوي في المجتمع .

### س / تحدث عن :

- ١- رسالة الصحة المدرسية .
- ٢- الرؤية المستقبلية للصحة المدرسية .
- ٣- أهداف الصحة المدرسية .
- ٤- استراتيجيات الصحة المدرسية :

#### أولا : رسالة الصحة المدرسية :

هي تحسين صحة الطالب عقليا وجسديا ونفسيا من خلال تمكينهم من المعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة للتعامل بفاعلية وإبداع مع ظروف الحياة اليومية في بيئة صحية آمنة يشارك فيها الجميع .

#### ثانيا : الرؤية المستقبلية للصحة المدرسية :

- ١- تحديد مشرف صحي في كل مدرسة يتولى تنسيق برامج الخدمات الصحة المدرسية .
- ٢- التنسيق مع بقية مقدمي الخدمات الطبية للتعامل مع الحاجات العلاجية للطلاب .
- ٣- تحويل الوحدات إلى مراكز للإشراف على تنفيذ برامج وخدمات الصحة المدرسية .
- ٤- دعم نظام الصحة المدرسية بالكوادر التربوية اللازمة .



## ثالثاً : أهداف الصحة المدرسية :

المهدف العام للصحة المدرسية هو ( تعزيز صحة المجتمع المدرسي - تعزيز صحة البيئة المدرسية - الارتقاء بمستوى التحصيل العلمي للطلبة من خلال تطبيق البرنامج الشامل للصحة المدرسية ) .

## الأهداف التفصيلية للصحة المدرسية :

- ١- الارتقاء بصحة الطلاب من النواحي الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية .
- ٢- تطوير برنامج الصحة المدرسية لرفع مستوى صحة الأفراد والمجتمع .
- ٣- تقويم صحة الطلاب بالتعرف على المؤشرات الصحية للطلاب .
- ٤- إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات والمهارات اللازمة للأكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .
- ٥- تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية بالمدرسة .
- ٦- توفير البيئة الصحية للطلبة ومعاونة الطلاب والتربويين والعاملين الصحيين في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية

## رابعاً : إستراتيجيات الصحة المدرسية :

- ١- اعتماد المدرسة وحدة للتغيير المجتمعي والتنمية المستدامة .
- ٢- التركيز على الخدمات الوقائية وعلى رأسها التوعية الصحية .
- ٣- تعزيز الصحة من خلال المشاركة الفعالة .
- ٤- إشراف أسرة الطالب في التوعية والعمل على تعديل السلوك الصحي .
- ٥- ترشيد ودعم الدور العلاجي بالتنسيق مع وزارة الصحة .

## س / تحدث عن

- ١- عملية التغيير
- ٢- أسس التثقيف الصحي
- ٣- عناصر التثقيف الصحي

## أولاً : عملية التغيير :

عند التعرض للتثقيف الصحي يجب ذكر التغيرات المطلوبة مروراً بسلسلة من المراحل المميزة قبل إتباع السلوك الجديد ويجب على كل من يقوم بالتثقيف الصحي فهم هذه المراحل وهي :

أ- مرحلة الوعي : هي الاستجابة المبدئية للرسالة الصحية وتؤثر بالأساليب التعليمية المتبعة ومقدرة الشخص على الاستيعاب وفي هذه المرحلة يتعرف الشخص على الأفكار والسلوك الجديد بصورة تامة .

ب- الاهتمام : هي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات ويكون مرحباً بالاستماع أو القراءة أو التعليم عن الموضوع .

ج- التقييم : يزن الفرد الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك ويقوم بتقويمه وتقييم الفائدة له ولأسرته .

د- المحاولة (التجربة) : هي مرحلة يتم فيها تنفيذ القرار عملياً ويحتاج الفرد لمساعدة أثناء هذه المرحلة للتغلب على المشاكل التي تعترض طريق التطبيق .

هـ- الإقبال : يكون الفرد مقتنعاً بصحة السلوك الجديد ومؤمناً بإيجابياته ويقرر إتباعه .

## ثانياً : أسس التثقيف الصحي (يكتفي بـ ٥ أو ٦ نقاط فقط)

يجمع التثقيف الصحي بين فن وعلم الطب والأسس العامة للتعليم وهي على النحو التالي :

١- الإهتمام : حيث لا يرحب الأفراد بسماع ما لا يهمهم لذلك يجب أن يكون التثقيف الصحي على أساس ما يشعرون به من إحتياجات وفي مختلف المناسبات .



- ٢- المشاركة : حيث يقوم التثقيف على أسس التعلم الإيجابي في مختلف وسائله مثل (مناقشات المجموعة واللقاءات والندوات).
- ٣- المعلوم والمجهول : حيث يجب أن يبدأ التثقيف الصحي مما هو معلوم لدى الأفراد ، ثم يندرج لما هو مجهول لديهم لإمدادهم بالمعلومات اللازمة وبهذه الطريقة تبنى المعلومات بطريقة نظامية .
- ٤- الإدراك : ويعنى مساعدة من يتعلم على فهم ما يقوله ويعتمد ذلك على درجة تعليم المتلقى وقدرة من يقوم بالتثقيف
- ٥- الإصرار : ويعنى تكرار المعلومات في نفس الجلسة أو الجلسات التالية .
- ٦- التشجيع : وهو خلق الرغبة لدى الفرد للتعلم عن طريق الحوافز مثل (المديح - الحب - التنافس - المكافآت - التقدير ) .
- ٧- العلاقات الإنسانية الطيبة : هى الصفات الخاصة الشخصية للقائم بالتثقيف الصحي وهى أكثر أهمية من مؤهلاته الفنية فمن الضروري تقبل الأفراد له كصديق يثقون به .
- ٨- دور القيادات : يتعلم الأفراد أكثر ممن يكونون له الاحترام والتقدير لذلك يجب على القائم بالتثقيف الصحي محاولة الوصول إلى المجتمع عن طريق مختلف القيادات وغيرهم من الشخصيات المؤثرة مثل العمدة .
- ٩- التربة والبذرة ومن يزرعها : التربة هى الأفراد ، البذرة هى الحقائق الصحية ، من يزرعها القائم بالتثقيف فلا بد من الربط بين هذه المكونات الثلاثة بصورة مرضية لتحقيق الناتج المرغوب في التثقيف الصحي .

#### ثالثا : عناصر التثقيف الصحي هى :

- ١- الرسالة الصحية : هى المعلومات التى يأمل القائم بالتثقيف أن يستوعبها مستمعوه ويفهمونها ويتقبلونها ويطيعونها عمليا ويجب أن تكون الرسالة معلومة ومحددة الأهداف .
  - ٢- المثقف الصحي : هو مصدر الرسالة ، ويجب أن يكون :
    - أ- واضح الأهداف محدد الأسلوب .
    - ب- أن يراعى المستمعين من حيث أحتياجاتهم وإهتماماتهم .
    - ج- أن يختار العنوان المناسب على أساس ملائمتها وفعاليتها .
  - ٣- المستهدفون من التثقيف الصحي : حيث يجب تحديد درجة وعيهم وثقافتهم وأن يتوفر فيهم الرغبة والتغير مع التركيز على إحتياجاتهم الصحية .
  - ٤- وسائل الاتصال وهى : الرسائل السمعية والبصرية ، فيمكن الإستعانة بمختلف الوسائل في نفس اللقاء حسب المقدرة لتجنب الرتابة أو تجنب اختيارها حسب الظروف المحلية (مقروءة - مسموعة - مرئية ) .
- الوسائل السمعية والبصرية :
- أ- وسائل سمعية : وهى أجهزة التسجيل ، الميكروفونات .
  - ب- وسائل بصرية : وهى السبورة - النماذج والصور التوضيحية - العينات - المعارض والشرائح .
  - ج- وسائل سمعية بصرية : وهى الأفلام والفيديو والتلفزيون وتساعد هذه الوسائل على تأكيد الرسالة الموجهة عن طريق تشجيع التفكير والوعى .







خامساً : التربية الصحية والقذوة الحسنة :

حيث يقوم التلاميذ بتقليد المعلم لأنه المثل الأعلى لهم فيجب أن يهتم بمظهره وملبسه ، ويراعى الأسس الصحية في تصرفاته أمامهم .

## س / تحدث عن البيئة المدرسية من حيث البنى المدرسي ومجمرات الدراسة والأساس المدرسي ؟

تنقسم البيئة المدرسية إلى :

- ١- بيئة حسية : (الموقع - المباني المدرسية - الأثاث والمعدات - المياه والصرف الصحي ) .
- ٢- بيئة معنوية : ( التكوين الاجتماعي والنفسي للمدرسة ) . مثل :
  - أ- التخطيط الجيد لليوم الدراسي .
  - ب- الأنشطة المرتبطة بالمقررات .
  - ج- التخطيط في الأنشطة الغير مرتبطة بالمقررات .
  - د- العلاقات الإنسانية بين الطلاب وبعضهم البعض وبين المعلمين .

أولاً : المبنى المدرسي :

يجب أن يحدد الأهداف التالية :

- أ- أن يتمشى مع الاحتياجات الفسيولوجية للتلاميذ .
  - ب- أن يحذر الإمكان من انتشار الأمراض المعدية .
  - ج- أن يكون وسيلة من وسائل التربية الصحية (من حيث توفير الوعي الصحي) .
- والشروط الصحية الواجب مراعاتها للمبنى الدراسي وتتمثل في التالي :

١- الموقع : ويجب أن يكون على النحو التالي :

- أ- أن يكون مكان يسهل الوصول إليه .
- ب- أن يكون في منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء والمصانع .
- ج- أن يقع في منطقة طليقة الهواء تساعد على التهوية .
- د- أن يكون قريب من المرافق العامة ( المجارى - المياه الصالحة للشرب )
- هـ- أن تكون الأرض سليمة ذات طبقة مستقرة .

٢- المساحة : ويجب أن تكون على النحو التالي :

- أ- يراعى أن تكون الأرض كبيرة بالتوسع في المستقبل إذا استدعى الأمر .
- ب- مساحة المبنى تكون ثلث المساحة الكلية والملاعب ثلثي المساحة الكلية .

٣- إتجاه المبنى : ويجب أن يكون على النحو التالي :

- أ- أن يكون مواجه للشمس لكي تدخله من جميع أركانه .
- ب- أن يكون مواجه للرياح لكي تساعد على قوينة المبنى وتلطيف درجة الحرارة .

٤- نوع المبنى : ويجب أن تكون على النحو التالي :

- أ - المباني ذات البلوكات : أى تكون الفصول على خط مستقيم تقابله طرق تطل على الفناء على هيئة حرف T أو E أو L ولا تقل المسافة بين كل مبنى وآخر عن ٢٠ متر لتسهيل عملية التهوية والإضاءة ويفضل ألا يزيد عن ثلاثة طوابق ويقام على أعمدة ويستعمل الدور الأول كمظلة .

- ب - الشكل المركزي : أى أن تكون المدرسة وفصولها عبارة عن صالة متوسطة حولها حجرات ويكون إتجاه الفصول مختلف من فصل لآخر ومختلف في الإضاءة .



ثانيا : حجرات الدراسة :

- ١- شكل ومساحة الفصل : يجب ان يكون متوسط مستطيل يخصص لكل تلميذ مساحة في الفصل تتراوح من ١,٥ م إلى ٢ متر ، ويكون الفصل مستطيل ٨ X ٦ متر والارتفاع ٣ متر .
- ٢- التهوية : وتكون بطريقتين : (١) قووية طبيعية (٢) قووية صناعية .
- ٣- الإضاءة : طبيعية باستخدام النوافذ وصناعية باستخدام الكهرباء خاصة في المدارس الليلية .

ثالثا : الأثاث المدرسي :

- ١- السبورة : ويراعى فيها أن تكون في وسط الحائط ١,٥ م ← ١,٥ م وبينها وبين أول صف ١,٥ م ولها مجرى تجمع فيه الطباشير ولولها أسود غامق أو أخضر .
- ٢- المقاعد : لابد أن تكون بوضاوى .
- ٣- الأدراج : وفيها يراعى الآتى :  
أ- لابد ان تكون مائلة ناحية الصدر .  
ب- أن تكون عدد الأدراج المتوسطة ٥٠% من عدد أدراج الفصل .  
ج- أن تكون نسبة ٢٥% من الحجم الكبير . ونسبة ٢٥% من الحجم الصغير .  
د- أن يراعى جلوس التلاميذ ضعاف السمع والبصر في الامام .

رابعا : المرافق الصحية :

- ١- المورد المائي : أن تأخذ المياه من مصادر المياه العامة .
- ٢- الصنابير : يراعى أن تكون فتحتها لأعلى على شكل نافورة وأن يكون لكل ١٠٠ تلميذ ١٠ صنابير .
- ٣- أحواض الغسيل : أن تكون أعداد كثيرة وأرتفاعها مناسب .
- ٤- المراحيض والمباول : قريبة من الفصول .
- ٥- تصريف القمامة : تجمع في سلال خاصة وتفرغ يوميا .
- ٦- تصريف الفضلات الأدمية : في مرافق أو مجارى عمومية أو خزانات .
- ٧- المقصف أو الكانتين : يراعى فيه الشروط الآتية :  
أ- أن يكون بعيد عن دورات المياه وجيد التهوية .  
ب- ان تكون الأغذية من النوع التى لا تفسد بسرعة وتستعمل في نفس اليوم وتكون مرخصة .  
ج- التأكد من النظافة الشخصية للعاملين بالكانتين بشكل دوري يوميا .  
د- الكشف الدوري للعاملين بالكانتين سنويا للتأكد من خلوهم من الأمراض بواسطة الطبيب .

س / ماهي العوامل التى تقرر مستويات الصحة والمرض ؟

أولا : العوامل المتعلقة بالإنسان :

- ١- العنصر : يقصد بالعنصر الشعوب البيضاء والزنجرية والصفراء .
- ٢- العمر أو السن : تنتشر بعض الأمراض أكثر بين الأطفال مثل الجدري المائي والحصبة والنكاف ، بينما تنتشر أمراض أخرى بين المسنين كأمراض القلب والسكري .
- ٣- النوع أو الجنس : يوجد بعض الاختلافات في الأمراض التى تصيب الجنسين مثل سرطان البروستاتا في الذكور والرحم في الإناث .



٤- العوامل الوراثية : الجينات هي المسئولة عن نقل الصفات الوراثية للوالدين والأبناء مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم .

٥- العوامل الاجتماعية : وهي العوامل المتعلقة بنمط وأسلوب حياة الإنسان وعاداته وعمله .

٦- المقاومة الطبيعية غير النوعية : وهي التي يستخدمها الجسم في مقاومة الأمراض بشكل عام وتمثل خطوط دفاعية ضد الميكروبات .

٧- المناعة النوعية : تمثل قدرة الجسم على القضاء على مسببات الأمراض وهناك أنواع منها :

أ) المناعة المكتسبة الإيجابية .  
ب) المناعة النوعية المكتسبة السلبية .

### ثانيا : العوامل المتعلقة بالبيئة :

البيئة هي كل ما يحيط بالإنسان ويؤثر فيه ويتأثر بها وتتكون من :

١- البيئة الطبيعية : وتشمل :

أ) البيئة الجيولوجية .  
ب) جغرافية المكان وتأثيرها في البيئة الاجتماعية .

ج) المناخ وتأثيره في الحياة الاجتماعية والاقتصادية .

٢- البيئة الحيوية :

أ) توافر العناصر الحيوية والنباتية وارتباط ذلك بأمراض التغذية .

ب) وجود المسببات البيولوجية للأمراض مثل البكتريا .

ج) وجود العائل الوسيط للمرض مثل القواقع في مرض البلهارسيا .

د) وجود نواقل مسببات للأمراض مثل البعوض .

هـ) وجود مستودعات المسببات للأمراض مثل بعض الحيوانات .

٣- البيئة الاجتماعية والثقافية :

أ - المستوى التعليمي : وتأثيره على الوعي والسلوك الصحي في المجتمع .

ب - المستوى الاقتصادي : وتوفر فرص العمل ومصادر الدخل .

ج - الحالة السكانية : من حيث إجمالي تعداد السكان وتوزيعهم والكثافة السكانية .

د - حالة الخدمات الصحية ومدى توافرها : وعدالة توزيعها .

### س : ما هي الخدمات الصحية المدرسية ؟

الخدمات الصحية المدرسية : ويقصد بها الخدمات الصحية التي تقدم لطلاب المدارس والعاملين بها .

وتنقسم إلى :

أولا : الخدمات الوقائية :

وتشمل الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الشائعة في المجتمع المدرسي مثل (التطعيمات - العزل الصحي -

ومتابعة الحالات والتعامل مع الحالات الصحية المزمنة ) وتتضمن الخدمات الوقائية الأساسية التالية :

أ - الفحص الطبي الشامل : وأهميته تتمثل في الآتي :

١ - إكتشاف الأمراض مبكرا .  
٢ - قياس حجم المشكلات الصحية للطلاب .

٣ - رفع الوعي الصحي بالمجتمع المدرسي .

٤ - تتبع الحالات المرضية المكتشفة من الفحص الشامل ورعايتهم كحالات (ضعف الإبصار - السمع - القلب -

الصدر) .



٥- التعرف على الظروف الإجتماعية والثقافية لأسرة التلميذ .

بـ الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها :

وتعتمد مكونات برنامج الصحة المدرسية على إجراءات أساسية لمكافحة الأمراض المعدية ، داخل المدرسة :

- ١- التطعيمات التشيطية والموسمية عند دخول المدارس (أخر جرعة يحصل عليها الطفل عند سن ١٨ شهر).
- ٢- التطعيم ضد الأمراض الأكثر انتشارا بين التلاميذ بالمدارس .
- ٣- متابعة الحالات الصحية لتلاميذ المدارس وعزل من يثبت مرضه .
- ٤- مراقبة المخالطين للحالات التي يتم اكتشافها .
- ٥- مراقبة المقاصف المتزلية .
- ٦- الإشراف على جماعة الهلال الأحمر والصحة المدرسية .
- ٧- تطهير الأماكن والأشياء الموثوب والحالات التي يتم اكتشافها .
- ٨- مراقبة البيئة المدرسية .
- ٩- مراقبة المخالطين للحالات التي يتم اكتشافها .

جـ- التثقيف الصحي لتلاميذ المدارس :

يهدف التثقيف الصحي بين تلاميذ المدارس إلى العمل على إكسابهم العادات الصحية السليمة وتغيير المفاهيم الخاطئة عن الصحة فيما بينهم .

د- توفير البيئة الصحية السليمة :

من أهم ما تهدف إليه الخدمات الصحية المدرسية إلى توفير البيئة الصحية سليمة للتلاميذ داخل المدارس والمتمثلة في المبنى المدرسي الصحي والمياه الصالحة للشرب والصرف الصحي والتخلص من القمامة والمقعد المناسب والإضاءة الكافية والتهوية الجيدة .

### ثانيا : الخدمات العلاجية .

وتشمل :

- ١- الكشف المبدي على الطلاب المستجدين .
- ٢- الكشف الطبي على المصابين بأمراض حادة ومزمنة .
- ٣- توافر الإسعافات الأولية من الأدوية الأساسية والأربطة .
- ٤- نقل التلميذ الذي يعاني من شكوى مرضية إلى طبيب العيادة المدرسية .
- ٥- نقل المصاب بالإسعاف إلى المستشفى .
- ٦- الإشراف الصحي على الأنشطة وعلى لجان الإمتحانات .

### البطاقة الصحية المدرسية :

تعتبر البطاقة الصحية المدرسية المستند الوحيد عن الحالة الصحية للتلميذ في المدرسة ، حيث يسجل بها أهم الأحداث الصحية التي يمر بها التلميذ ويراعى ملازمة البطاقة الصحية للتلميذ معه في جميع مراحل دراسته وتشمل البطاقة الصحية على البيانات الآتية :

- ١- البيانات الشخصية للتلميذ من ( سن - نوع - العنوان ) .
- ٢- جدول التطعيمات وتواريخها ويسجل بها تواريخ هذه التطعيمات .
- ٣- نتائج الفحص الطبي الدوري الشامل وتعليمات الطبيب .
- ٤- ملخص عن الحالة الصحية والنفسية للتلميذ .
- ٥- الحالات المرضية الطارئة وعلاجها بسجل ( أى إصابات أو أمراض طارئة ) وتاريخ الإصابة بها .



## س : ما أهم أمراض سوء التغذية المنتشرة في المجتمع المصري ؟

الأمراض هي :

١- الأنيميا الغذائية (فقر الدم) :

الأنيميا تنتج عن نقص كمية الهيموجلوبين الموجود بكرات الدم الحمراء عن العدد الطبيعي ، ويمكن تقسيم الأنيميا حسب مسبباتها إلى أقسام هي :

أ- أنيميا غذائية : وتحدث نتيجة نقص في تناول أو امتصاص الجسم للمواد الغذائية اللازمة لتكوين الهيموجلوبين مثل الحديد .

ب- أنيميا ناتجة عن فقدان الدم من الجسم : مثل مرض (البواسير - الديدان الطفيلية) .

ج- أنيميا ناتجة عن تكسير كرات الدم الحمراء داخل الأوعية الدموية : وتحدث في بعض أمراض الوراثة مثل العيوب في كرات الدم الحمراء .

أعراض مرض الأنيميا :

- ١- الشعور بالتعب والإجهاد لأقل مجهود .
- ٢- صداع وقلة التركيز وشحوب في لون الجلد .
- ٣- ازدياد عدد ضربات القلب .

٢- أمراض قصور البروتين والسعرات :

تنتشر أمراض قصور البروتين والسعرات في سن ما قبل المدرسي بسبب

أ- نقص في كمية البروتين التي يتناولها الطفل .

ب- عدم تعويض الطفل بالغذاء الكافي والمناسب عند إتمام عملية الفطام .

الأعراض المرضية وهي :

- ١- تأخر النمو العقلي والجسماني .
- ٢- تورم الجسم .
- ٣- ضمور في العضلات .
- ٤- الإسهال .
- ٥- التهابات جلدية .

الوقاية من أمراض نقص البروتين والسعرات :

- أ- تشجيع الأمهات على البدء بالرضاعة الطبيعية فور الولادة .
- ب- إمداد الطفل بالطعمة التكميلية والإضافية للبن الأم اعتبارا من الشهر السابع .
- ج- توعية الأمهات بالطريق الصحي لفظام الأم ومد فترة الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين .

٣- السمنة :

وهي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي ، ولمعرفة ذلك بمؤشر كتلة الجسم - الوزن - الطول بالتر .

أسباب السمنة :

- أ- الإفراط في تناول النشويات والسكريات .
- ب- عدم مزاولة الرياضة .
- ج- عوامل نفسية .

أضرار السمنة :

- أ- الإصابة بأمراض المفاصل والآلام الروماتيزمية .
- ب- عدم سهولة الحركة .
- ج- الإصابة بأمراض السكر .
- د- الإصابة ببعض الأورام مثل ورم الثدي عند النساء .

الوقاية والعلاج من السمنة :

- أ- ممارسة الرياضة البدنية .
- ب- الإقلاع عن تناول المواد النشوية .
- ج- الامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات .



## س / تحدث عن الاهتمام بصحة المجتمع الجاور موضعاً علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع:

لا تنفصل القضايا المتعلقة بالصحة في المدرسة عن المجتمع ويجب النظر إلى المدرس كفرصة لتعميق الانتماء في المجتمع لدى الطلاب وكأداة للتغير في المجتمع .

### علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع

- ١- تحوي المدرسة طلاباً هم عينة ممثلة للمجتمع بكل مؤشرات الصحة .
- ٢- الصحة المدرسية فرصة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية وغير الصحية .
- ٣- المدرسة فرصة كبيرة للوقاية من المشكلات الصحية وغير الصحية .
- ٤- المدرسة فرصة للتأثير في السلوكيات الصحية على مستوى الطلاب والمجتمع .

## س : أذكر خدمات الرعاية الصحية الأولية ؟ مهم جداً

- ١- تمثل العنصر الأول في رعاية صحية مستمرة .
- ٢- تشكل جزءاً مكملًا للنظام الصحي متكاملًا معه .
- ٣- صحية علمياً وعملياً .
- ٤- مقبولة اجتماعياً .
- ٥- تقدم بتكلفة في مقدور المجتمع .
- ٦- يتم دعمها من خلال مشاركة المجتمع .

## عناصر الرعاية الصحية مهم جداً

### ١- التثقيف الصحي : والذي يهدف إلى :

- أ- الرقي بالسلوك للأفراد والأسر .
- ب- التوعية بالمشاكل الصحية وطرق مكافحتها .
- ج- دعم البرامج والخدمات الصحية التي يشملها النظام الصحي .

### ٢- خدمات التغذية المناسبة : وتنقسم :

- أ- تشجيع الممارسات الغذائية الصحيحة .
- ب- تقديم المشورة التغذوية للمرضى بالمراكز الصحية .
- ج- تشجيع ودعم التغذية المناسبة للأطفال وخاصة ما قبل المدرسة والأمهات الحوامل .
- د- تشجيع الرضاعة الطبيعية .
- هـ- الاكتشاف المبكر لحالات سوء التغذية .

### ٣- توفير المياه الصالحة للشرب وإصحاح البيئة : وتشمل :

- أ- تأمين مصادر المياه الصالحة وضمان صحة الأغذية .
- ب- مكافحة النواقل والعوائل البسيطة .
- ج- توعية المجتمع بالوسائل الصحية للتخلص من القمامة والفضلات .
- د- مكافحة المخاطر البيئية على الصحة .

### ٤- رعاية الأمومة والطفولة :

- أ- توعية المجتمع بأسباب وفيات الأمهات والأطفال .
- ب- الاكتشاف المبكر للأمراض ورعاية الحامل والولادة الآمنة .
- ج- متابعة نمو وتطور الأطفال الرضع في مرحلة ما قبل المدرسة .
- د- توفير زيارات منزلية لضمان وصول الرعاية لجميع شرائح المجتمع .



## ٥- التحصين ضد الأمراض المعدية الرئيسية : وذلك من خلال

أ- تقديم التحصين اللازم للأطفال للرضع وقبل وخلال السن المدرسي .

ب- تقديم التحصين للمسافرين للوقاية من الأمراض الدولية مثل (الحمى الصفراء - الكوليرا - الحمى الشوكية) .

## ٦- مكافحة الأمراض المتوطنة والوقاية منها :

وهي تشمل على العديد من الأنشطة الصحية التي تستهدف مكافحة الأمراض المتوطنة والوقاية منها مثل (المalaria - البلهارسيا - الليشمانيا) .

## ٧- توفير العلاج المناسب للأمراض والأصابات الشائعة :

مثل أمراض الإسهال والأمراض التنفسية الحادة والأمراض الطفيلية المعوية ومرض السكر وإصابات الحوادث والتي كانت نسبتها قديما ٥٥% ولكنها الآن ١% .

## ٨- توفير الأدوية الأساسية :

ويتضمن تقديم الأدوية الضرورية والتي يتم إستخدامها كجزء من الإجراءات العلاجية او الوقائية التي يحتاجها المرضى أو مخالطتهم أو الأفراد الأصحاء .

## س : ما هي مخارج العدوى مهم جدا ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## تتمثل مخارج العدوى في التالي :

- ١- الجهاز التنفسي : وتخرج الميكروبات مع أفرات الانف والبلعوم الأنفي والقصبة الهوائية والرئتين .
- ٢- الجهاز الهضمي : وتخرج الميكروبات مع البراز في معظم حالات الأمراض المعوية وقد يخرج أيضا الميكروب مع القي مثل حالات الكوليرا .
- ٣- الجهاز البولي : تخرج الميكروبات مع البول في بعض الأمراض المعوية مثل (التيفود والبلهارسيا) .
- ٤- الدم : بعض الأمراض تكون في الدم ولا تخرج إلا عن طريق الحقن أو عمليات نقل الدم أو عن طريق لدغ الحشرات .
- ٥- عن طريق الجلد والأغشية المخاطية : في حالات الرمد وتوجد الميكروبات في ملتحمة العين والأمراض التناسلية ، أما الإلتهابات الجلدية مثل (البثور) فتخرج من الجلد .

## س : ما هي طرق إنتقال العدوى مهم جدا ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## أولا : عن طريق الرذاذ :

- ١- تنتقل العدوى بالرذاذ المباشر عن طريق وجود شخص قريب من الشخص المريض ويساعد على نقل العدوى الإزدحام وسوء التهوية .
- ٢- تنتقل العدوى بالرذاذ بطريق غير مباشر عن طريق الهواء عندما يحمل الهواء نواة الرذاذ إلى اماكن قريبة .
- ٣- تنتقل العدوى عن طريق الأتربة الملوثة .

## ثانيا : العدوى عن طريق الطعام والشراب .

- ١- عن طريق الإيدى التي لم تغسل بعد التبرز .
- ٢- إستخدام مياه ملوثة نتيجة التبول او التبرز بالقرب منها .
- ٣- عن طريق الذباب الملوث بالميكروبات نتيجة وقوفه على الفضلات الآدمية ثم بعد ذلك يقف على الطعام .
- ٤- إستخدام البراز الآدمي كسماد للأرض الزراعية وقد يكون طريقة لنقل الأمراض إلى الخضروات مثل الإسكارس



**ثالثاً : عن طريقة الملامسة والاتصال الجنسي .**

تنتقل العدوى عن طريق الملامسة المباشرة للجلد أو عن طريق الأغشية المخاطية أو اختراقها مثل أمراض (التينيا - الجرب) والأمراض التناسلية مثل الإيدز ومرض الكلب .

**رابعاً : عن طريق الحشرات :**

- ١- بطريقة سلبية : لا يكون للحشرة أى دور فى دورة حياة الميكروب ولكن عن طريق إلتصاق الميكروب بجسمها منتقلة من مكان إلى آخر مثل الذباب .
- ٢- الطريقة الإيجابية : يتطور مسبب المرض داخل جسم الحشرة وتصبح الحشرة ناقلة للمرض ومن أمثلة الأمراض التي تنقلها الحشرات مرض الملاريا .

**س : ماهى مداخل العدوى من جد ؟**

- ١- الجهاز التنفسى : ويحدث عن طريق إستنشاق الرذاذ الملوث بالميكروبات .
- ٢- الجهاز الهضمى : حيث يدخل الميكروب عن طريق الفم إلى الجهاز الهضمى مع الطعام والشراب .
- ٣- الجلد والأغشية المخاطية : حيث تدخل الأمراض عن طريق اللمس والحقن ولدغات الحشرات .

**س : ماهى الأمراض المعدية التى تنتقل عن طريق الرذاذ ؟**

**١- الأنفلونزا :**

- تعريفها : هى مرض حاد سريع الانتشار يصيب الجهاز التنفسى .
- سبب المرض : فيروسات الانفلونزا ( أ - ب ) وهى فيروسات متغيرة على الدوام .
- فترة الحضانة للمرض : من يوم إلى ٤ أيام .
- فترة العدوى : من ٣ أيام إلى ٥ أيام من ظهور الأعراض وقد تصل إلى ٧ أيام فى الأطفال .
- طرق إنتقال عدوي الأنفلونزا :

**١- بطريقة مباشر : بالرذاذ :**

**٢- بطريقة غير مباشر : بالجو أو من خلال اليد إلى الأنف أو الفم .**

أعراض الإنفلونزا : تتمثل الاعراض الشائعة فى الحمى والرعدة والسعال وإحتقان الحلق وتستمر ٣ أيام غالباً أو أسبوع أو أسبوعين .

مضاعفات الإنفلونزا : قد تصيب أى شخص وفى أى عمر ولكنها أكثر لكبار السن .

وأكثر المضاعفات شيوعاً : هى الإلتهاب الرئوى الفيروسى والإلتهاب الرئوى البكتيرى .

**الوقاية من هذا المرض :**

- ١- غسل الأيدي بالماء والصابون .
- ٢- التأكد من تغطية الفم والانف اثناء السعال .
- ٣- تجنب الأماكن المزدحمة .
- ٤- إلتزام البيت عند الشعور بالإنفلونزا .
- إجراءات الوقاية فى المدارس :
- ١- إعطاء الطالب أجازة لا تقل عن ٥ أيام .
- ٢- متابعة المخالطين له فى المنزل والمدرسة .
- ٣- ضرورة رفع وعى المخالطين للمريض عن أثر المرض وطرق إنتقاله وكيفية الوقاية .

**٢- أنفلونزا الطيور :**



التعريف بالمرض : هو مرض معدي للطيور وليس للإنسان تسببه فيروسات تصيب الطيور فقط والخنزير بشكل أقل شيوعا ولكنها قليلا ما تعبر حاجز الاختلاف فتصيب الانسان .

مدة الحضانة لهذا الفيروس : من ٣ أيام إلى ٥ أيام .

أعراض إنفلونزا الطيور :

- ١- تورم الرأس والأرجل .
  - ٢- عدم النشاط .
  - ٣- فقدان الشهية للطعام .
  - ٤- إفرازات مخاطية من الأنف وقلة إنتاج البيض .
  - ٥- موت الطائر في خلال ٢٤ ساعة من الإصابة .
- أعراض إنفلونزا الطيور على الإنسان : هى أعراض شبيهة بالإنفلونزا الموسمية (الحمى السعالية) والإصابة بالالتهاب الرئوى الذى يكون مميتا .

طرق الوقاية والمكافحة :

- ١- ضمان عدم وصول الطيور البرية لأماكن تربية الدواجن .
- ٢- حصر تعامل الأشخاص القادمين من أماكن أنتشار الوباء أو الاحتكاك بالدواجن أو العمل في المزارع لمدة ١٠ أيام .
- ٣- عدم تربية أكثر من نوع من الطيور في نفس المكان منعا لظهور فيروس ثالث .
- ٤- وضع الطيور النافلة في أكياس بلاستيك مع إعدام الحى منها وتدفن بعمق كبير من التربة والجير .
- ٥- عدم إستيراد الطيور والبيض من الأماكن التى بها إصابة .

٣- التهاب اللوزتين :

التعريف بالمرض : هو مرض من الأمراض الشائعة والمتشرة بشكل كبير وخصوصا عند الاطفال .

واللوزتين هما : عقدتان تساعدان في الحالة الطبيعية على تصفية الميكروبات ومنع دخولها الجسم .

سبب المرض : قد ينجم التهاب اللوزتين الحاد عن الفيروسات أو البكتريا وأهمها (فصيلة ستريبتو كوكوس) .

أعراض المرض :

- ١- ألم في الفم والحلق وصعوبة في البلع .
- ٢- حرارة متوسطة الارتفاع وقد تشدد .
- ٣- ألم في البطن قد يؤدي إلى القي .
- ٤- تورم وإحمرار في البلعوم والزائدة الأنفية .
- ٥- إنتفاخ الغدة اللمفاوية (تحت الفك) .

أعراض التهاب اللوزتين :

- ١- رائحة كريهة للفم .
- ٢- الألم الشديد عند البلع .
- ٣- الإحساس بجفاف الحلق .
- ٤- التنفس من الفم .

مضاعفات التهاب اللوزتين : قد تحدث مضاعفات هامة نتيجة الإصابة بالتهاب اللوزتين وهى (الحمى الروماتزمية - التهاب الكبد والكلية) .

الوقاية والمكافحة والعلاج : لكي يتم علاج مرض التهاب اللوزتين يجب إتباع الآتى :

- ١- يحتاج التهاب اللوزتين إلى إعطاء المضادات الحيوية مع الراحة وتناول السوائل بكثرة .
- ٢- الابتعاد عن المشروبات الباردة ومحاولة الإتجاه إلى المشروبات الدافئة والساخنة كشرب الشاي الساخن والعسل والليمون .
- ٣- أن تكون الأطعمة بعيدة عن الدسم والدهون .



- ٤- لابد من الحصول على الراحة التامة وعدم بذل أى مجهود .
- ٥- تجنب دخان السجائر والمهيجات الأخرى .
- ٦- الضرورة إلى إكمال العلاج لمدة ١٠ أيام ولو تحسن المريض بعد يومين أو ثلاثة أيام .

### س : ما الأمراض العديدة التى تنتقل عن طريق الملامسة ؟

أولاً : التهاب الملتحمة والفيروسى :

- التعريف بالمرض : هو مرض يصيب البطانة الداخلية للحقن (الملتحمة) .
- سبب المرض : مجموعة من أدينو فيروس ومجموعة بيكورنا فيروس .
- فترة الحضانة : من ( ٥ إلى ١٢ ) يوم .
- طرق إنتقال العدوى : ينتقل هذا المرض عن طريق :
- ١- لمس إفرازات الجهاز التنفسى العلوى .
  - ٢- لمس عين شخص مصاب ثم لمس العين .
  - ١- إحمار شديد ومؤلم بملتحمة العين والجفن .
  - ٢- تورم الأجفان والملتحمة .
  - ٣- إفراز مخاطى سيروزي من العين .

ويجدر الإشارة إلى الأتى :

- ١- أن دخول الفيروس للجسم قد لا يظهر فى تحليل الدم .
  - ٢- أن مرحلة حمل المرض من شهر إلى عشر سنوات .
  - ٣- مرحلة المرض يكون فيها الفيروس قد حطم خلايا المناعة .
- مضاعفات التهاب الملتحمة : تقرحات بالقرنية يؤدى أحيانا إلى حدوث التهاب بكتيرى .
- الوقاية والعلاج : تتم الوقاية من هذا المرض عن طريق :
- ١- عزل المريض .
  - ٢- العناية بالنظافة الشخصية وغسل الأيدي .
  - ٣- إستعمال المناديل والقوط النظيفة .
  - ٤- عدم لمس المريض وتجنب إستعمال أغراضهم الشخصية .
  - ٥- إعطاء المصاب أجازة من المدرسة لمدة ٣ أيام على الأقل .

ثانياً : الجرب :

- التعريف بالمرض : هو مرض جلدى معدى يتميز بوجود حكة جلدية شديدة .
- مسبب المرض : طفيل الجرب ويسمى ساركوبيتيس اسكيبارى .
- طريقة العدوى : ينتقل مرض الجرب إلى الإنسان من خلال :
- ١- الملامسة المباشرة للجلد المصاب .
  - ٢- الإتصال الجنسى .
  - ٣- إستعمال المناشف وأغطية الرأس والملابس الشخصية الخاصة بشخص مصاب .
- فترة الحضانة للمرض : تتراوح ما بين ( ٥ : ٨ ) أسابيع .
- الأعراض : حكة جلدية شديدة ومستمرة تزداد فى الليل وأثناء النوم وبعد الإستحمام .
- الوقاية والعلاج :
- ١- عزل المريض حتى يتم الشفاء .
  - ٢- فحص المخالطين وعزل من يشبه فيه .
  - ٣- دهن الجلد بدواء الجرب .
  - ٤- الإستحمام يوميا بالماء الدافئ والصابون .



٥- غسل الملابس وأغطية السرير والمناشف بالماء والصابون .

٦- علاج جميع أفراد الأسرة وإن لم تظهر عليهم الأعراض .

### ثالثاً : الإيدز :

**التعريف بالمرض :** هو أخطر الأمراض ويسمى (متلازمة العوز المناعى المكتسب).

لأنه يفقد الجسم القدرة على مقاومة العدوى ، ويتواجد فى أنسجة جسم المصاب مثل الدم والإفرازات المهبلية ويحطم جميع خلايا الجسم ويصاب حامله بالعديد من البكتريا الفيروسية والسرطانات وينتهى بالموت .

**طرق إنتقال المرض :** ينتقل مرض الإيدز إلى الإنسان من خلال :

١- الزنا والشذوذ الجنسى واللواط .

٢- تعاطى المخدرات عن طريق الحقن .

٣- نقل الدم الملوث ومشتقاته .

**الوقاية :** تتم الوقاية من مرض الإيدز عن طريق :

١- العفاف وإتباع تعاليم الدين .

٢- إستعمال الواقى الذكرى فى حالة إصابة أحد الزوجين .

٣- إجتناى المخدرات .

مع تمكيننا لكم بدوام التوفيق

للإستفسار

٠١٠٠٥٣٣٣٨١٥ - ٠١١٤٨١٤٠٢١٥ - ٠١٠٠٥٧٠٥١٩٧